岩手県にお住いの皆さまへ
「新しい生活様式」による感染拡大予防について引き続きご協力をお願いします！

＜そばっち(マスクver)＞

1　都道府県をまたいだ移動の自粛

●不要不急の帰省や旅行など、都道府県をまたぐ移動は、5月末までは、感染拡大防止の観点から避けることをお願いします。

●岩手県に来県、または帰県される皆さまに対して、来県後2週間、今までいた都道府県が要請している自粛の継続をお願いします。

＜ねまろーくん＞

2 「三つの密」のある場等への外出の自粛

これまでにクラスターが発生しているような施設(対策が講じられていない場合に限る)や、「三つの密」のある場についても、外出を避けるようお願いします。

＜そばっち(手洗いver)＞

3　施設(店舗等)・職場における感染対策の徹底

●施設(店舗等)には、「入場者の制限や誘導」「手洗いの徹底や手指の消毒設備の設置」等の取組をお願いします。

●職場においては、在宅勤務(テレワーク)、時差出勤等、人との接触を低減する取組をお願いします。

＜アマビエ＞

4　思いやりのある行動と冷静な対応のお願い

●引き続き医療関係者をはじめ、県民生活に不可欠なサービスの提供に従事している皆さまに、感謝と思いやりの気持ちをもって応援してくださるようお願いします。

●県民生活の維持に必要な仕事への出勤や、通院、葬儀への参列などについて、県外からいらっしゃる方々に対し、落ち着きを持った冷静な対応を心がけていただくようお願いします。

※裏面に「新しい生活様式」の実践例を掲載しています。

「新しい生活様式」の実践例

（１）一人ひとりの基本的感染対策

・人との間隔は、できるだけ２ｍ（最低１ｍ）空ける。
・外出時は、症状がなくてもマスクを着用する。
・手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。
（手洗い後は、可能であれば手指消毒）

（２）日常生活を営む上での基本的生活様式

・まめに手洗い・手指消毒
・「３密」の回避（密集、密接、密閉）
・毎朝の体温測定、健康チェック
（風邪の症状等がある場合は無理せず自宅で療養）

（３）日常生活の各場面別の生活様式

＜買い物＞
・１人または少人数で空いた時間に
・商品等への接触は控えめに

＜娯楽・スポーツ等＞
・公園は空いた時間の利用を
・ジョギングは少人数で

＜公共交通機関の利用＞
・混んでいる時間帯は避けて
・徒歩や自転車の積極的な利用

＜食事＞
・出前やデリバリーの利用を
・大皿は避けて、料理は個々に

（４）働き方の新しいスタイル

・テレワークやローテーション勤務、時差出勤の推進を
・会議はオンライン

岩手県が発信する最新情報はこちらでご確認ください☞
（岩手県－新型コロナ対策パーソナルサポート）

【県公式LINE】